



## A la nevera

Els productes frescos han d'anar a la nevera, però les neveres tenen diferents compartiments amb condicions ambientals i temperatures variades. D'altra banda, la neteja regular de la nevera redueix la quantitat de bacteris i farà que els aliments durin més.

**Els aliments crus i els cuinats s'haurien de col·locar en llocs diferents.** Han d'anar de dalt cap a baix: a la prestatgeria de dalt de tot, és millor posar-hi els productes ja cuinats i les sobres, perquè són els que menys risc de contaminació creuada tenen. A la següent per baix, o a la prestatgeria del mig, productes lactis, com formatges, embotits i iogurts. La part més freda de la nevera és la prestatgeria de baix, ideal per a productes que necessiten menys temperatura, com la carn o el peix, sempre ben empaquetada o en un contenidor hermètic perquè no gotegin.

Als calaixos, dissenyats per a aquesta finalitat, hi guardarem la verdura i la fruita, amb una temperatura una mica més alta. La zona més susceptible a canvis de temperatura és la porta de la nevera. Aquí hi posarem productes que tenen conservants naturals, com salses, mostassa, mermelades, conserves, suc i mantega o margarina. Les herbes fresques i els espàrrecs aguanten molt més, si ho posem amb un got d'aigua a la porta de la nevera.

**El formatge moltes vegades s'acaba assecant o florint, principalment per una mala conservació.** Atès que és un aliment viu, necessita respirar, per tant, embolicar-lo amb plàstic no és la millor idea, perquè n'impedeix la transpiració i s'acaba florint. Per evitar que el formatge s'assequi i agafi olors i sabors de la nevera, s'ha de tancar bé, amb roba, paper o paper de forn encerat, perquè transpiri, i després, si volem, dins d'un tàper. Un altra manera de conservar el formatge curat i que augmenti el sabor és tallar-lo en cubs i posar-lo dins d'un pot de vidre cobert d'oli fins a dalt i amb romaní.

La temperatura perfecta per conservar un formatge més madur és entre 8 i 12 °C, i els formatges frescos es conserven millor a temperatures més baixes, entre els 4 i els 8 °C. Quan els posem a la nevera, hem de fer anar els calaixos inferiors, els que normalment s'utilitzen per a la verdura, perquè és la zona menys freda. No obstant això, en el cas d'un formatge fresc, el guardarem a la part més freda.

Encara que el formatge estigui sec, si no s'ha florit li podem donar una segona vida: el ratllem o el triturarem, el guardem en un pot de vidre o un tàper i el podem fer servir per gratinar o fer un pesto.



## Al congelador

**El congelador és el gran aliat contra el malbaratament alimentari, però també el gran oblidat.** Congelar ens permet conservar durant un temps molt més prolongat els aliments crus o cuits, però no de manera il·limitada –alguns aliments no haurien d'estar congelats més de tres mesos i altres, en canvi, poden aguantar amb bones condicions fins a nou. Per tant, **és important etiquetar amb les dates de congelació o tenir una llista fora del congelador per no oblidar el que tenim** i anant consumint els aliments en el seu millor estat.

**A l'hora de congelar, el més pràctic és dividir-ho en porcions, perquè es congelen més ràpid, podrem descongelar només el que necessitem de manera còmoda i no malbaratarem el menjar.** Si fem hummus, per exemple, podem congelar petites porcions i anar descongelant-lo quan el necessitem. Els aliments amb líquids augmenten la seva mida amb la congelació, per tant, s'ha de deixar un espai buit d'un parell de dits al recipient, sobretot amb brous i líquids, perquè no s'escapi en expandir-se o exploti (en el cas dels pots





## Dates de caducitat i consum preferent

Molta gent no sap diferenciar aquests dos conceptes i tira menjar que podria aguantar una mica més del que diu el paquet per un malentès en el significat de les paraules.

**La data de caducitat** es troba en productes que són molt peribles i amb risc microbiològic, com carn i peix cru, que duren pocs dies i on pot haver-hi bacteris patògens. Una vegada passada la data de caducitat, no hauríem de consumir-los, ja que hi ha risc que estigui en mal estat i pot ser perillós. El que podem fer, si veiem que s'apropa la data de caducitat i no els menjarem, és congelar-los, i en descongelar-los, consumir-los en 24 hores com a molt tard i cuinar-los adequadament.

**La data de consum preferent** s'aplica a productes que no es fan malbé tan fàcilment i que són més estables. Una vegada passada aquesta data, poden haver perdut part de les seves propietats organolèptiques, però no hi ha risc microbiològic, per tant, no hi ha perill de consumir-los, i si tenen un bon aspecte, els podem utilitzar sense cap problema.

de vidre). Les bosses de plàstic funcionen molt bé, però són insostenibles si són d'un sol ús. Hi ha altres opcions de bosses zip de plàstic o silicona que es poden rentar i reutilitzar tantes vegades com calgui sense generar residus.

**No tots els aliments congelen bé. Les verdures crues congelades han de ser cuinades posteriorment perquè la textura queda afectada.** Les fulles com les bledes o els espinacs es congelen millor si les escaldem abans. La fruita també es pot congelar, però la textura canviarà i és millor utilitzar-la per cuinar o elaborar algun batut o postres.

Els llegums es poden congelar remullats o bullits. Les herbes fresques, com el julivert i l'alfàbrega, es congelen millor si les posem amb oli en una glaçonera, així tindrem racions individuals que podrem utilitzar còmodament. Altres aliments, com la patata, l'arròs o el tofu, no congelen bé perquè la textura canvia negativament.

Descongelar correctament és molt important per mantenir la màxima qualitat i seguretat alimentària. El millor és descongelar dins de la nevera, a la part menys freda (generalment la prestatgeria de dalt del tot), amb un recipient i una reixeta perquè l'aigua de la descongelació no toqui el producte.

